



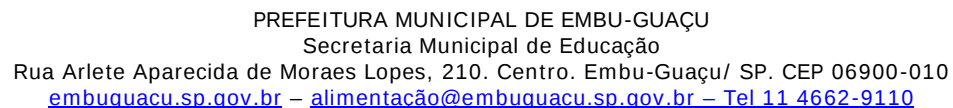
PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – FEVEREIRO/ 2023

DIETA ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE E PROTEÍNA DO LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE - <u>LEITE SEM LACTOSE</u> E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – <u>SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS</u>
CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTE CARDÁPIO, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.
Obs.: Sempre que possível servir frutas.
A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume)
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 12/2022.



2023		VARIEDADES				
		Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.				
Desjejum/Lanche	07:00/ 13:30 horas	Batata doce cozida				
		Biscoito, doce de banana, 1 fruta				
		Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) - banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia, SUBSTITUIR O LEITE por suco de fruta				
		Mandioca cozida				
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes				
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas com um legume (beterraba, ou cenoura, ou inhame) e uma verdura				
INTOLERÂNCIA À LACTOSE - <u>LEITE SEM LACTOSE</u>						
E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – <u>SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS</u>						
2023				01/02	02/02	03/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface e beterraba Melancia	Risoto de frango desfiado, batata e cenoura Feijão Salada de alface, agrião e tomate Abacaxi	Macarrão alho e óleo Abobrinha recheada com carne moída Salada de alface, agrião e repolho Banana
2023		06/02	07/02	08/02	09/02	10/02



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com batatas e cenouras cozidas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Salada de fruta	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Repolho refogado Salada de alface e pepino Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Batata Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Pêra	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de alface e pepino Melancia	Arroz Feijão Carne bovina cozida com batata doce Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Banana
2023		13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com chuchu e cenoura em cubos Purê de abóbora Salada de alface e tomate Laranja	Arroz Feijão Frango assado Purê de batata e inhame Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Couve manteiga assustada Salada de chuchu e cenoura Manga	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate Couve manteiga Maçã	Risoto de carne bovina desfiada com batata e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e alface Salada de fruta
2023		20/02	21/02	22/02	23/02	24/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	CARNAVAL	CARNAVAL	4ª FEIRA DE CINZAS	Arroz Feijão Ovos com cenoura e chuchu Mandioca cozida Salada de alface e tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango cozido com batatas Repolho refogado Salada de alface e beterraba Maçã
2023		27/02	28/02			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos Chuchu refogado Salada de alface e tomate Salada de fruta	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e chicória Banana			



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

OBS.: SUBSTITUIR O LEITE DE QUALQUER PURÊ POR ÁGUA E A MARGARINA POR ÓLEO

NUTRIENTES DISPONÍVEIS

ALIMENTOS	FONTE
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490